

# BUIKDANSEN MET

# ZARA

**Buikdansen is een verleidelijke manier om je mentale - en fysieke kracht te vergroten. Een combinatie van heup- en armbewegingen geeft innerlijke energie, terwijl je daarnaast conditie, lenigheid en spiersterkte opbouwt. Een nuttige én gezellige activiteit voor alle vrouwen, ongeacht lichaamsbouw en leeftijd.**

Datum en tijd: vanaf 11 februari van 19.00-20.00 uur

Kosten: Euro 16,00 per maand. Gratis proefles

Kleding: iets makkelijk, eventueel wijde rok en shawl

Informatie en aanmelding bij **Zara**: 0621937277

Locatie: Wijkcentrum Dirk Prins, A.G. Verbeekstraat 35,  
Zaandam